

Dimagrire sorridendo (se la dieta non ti giudica)

di **Daniele Dallera**

Dimagrire, perdere peso, che fatica. Un sacrificio, non c'è dubbio. Ma se lo si fa col sorriso è meglio. È un po' quello che accade con Nicola Sorrentino, una celebrità nel campo. La bilancia con lui diventa amica, non la detesti nemmeno quando ti rivela una verità amara, che in quella settimana, o in quel mese, non hai perso un grammo, addirittura ti dice che hai messo su dei chili. Maledizione. Ma nessun dramma. Sì, perché alla visita di controllo con Sorrentino, non trovi un giudice che ti guarda male, che inizia a fare smorfie, che ti fa sentire colpevole, una schifezza umana. Certo, non ti fa i complimenti, ma ti riporta sulla corretta via. Non abbandonando mai il sorriso, lavoran-

do di testa, basandosi su competenza e anni di studio ed esperienza, e col cuore, avendo di fronte un paziente che sta male.

Trent'anni di diete, di dietologi, alcuni improvvisati, di faticosi successi che diventano in fretta sconfitte, 150 chilogrammi da domare, chili persi e ritrovati in un amen, non certo per demerito dei dietologi, è ovviamente colpa del paziente grasso e mangione, ma finire sotto processo, subire interrogatori su pastasciutte divorate di notte o enormi fette di gorgonzola (quello che fa la goccia) aggredite con un infinito piacere, diventa una pena eccessiva. Basta cazziatoni e musi lunghi, per questo ci siamo già noi, ciccioni con le nostre sofferenze e i nostri malanni.

Sono giorni duri questi, avendo mangiato durante le festività ciò che è proibito an-

 **In libreria**

DAL 13 GENNAIO



Esce per Salani editore il libro di Nicola Sorrentino «Dimagrire in pochi giorni - Perdere peso velocemente»: 272 pp., 18 euro

che dal buon senso, figuriamoci se si segue un programma alimentare: il dietologo è l'ultima persona che si vorrebbe incontrare. Invece con un po' di coraggio si potrebbe prendere in mano un libro in uscita il 13 gennaio (*Dimagrire in pochi giorni - Perdere peso velocemente e stare bene*, Salani editore) scritto da Sorrentino, studioso contrario alle diete facili: «Un medico deve sempre rispondere a una richiesta d'aiuto. Sappiamo, ed è quello che io predico costantemente, che perdere peso è un percorso lungo e irto di difficoltà, ma se i miei pazienti mi chiedono una soluzione diversa ho il dovere di dare loro una risposta efficace e nello stesso tempo sicura per la loro salute».

Le esigenze e le urgenze possono essere diverse: «Un evento importante o un impegno a cui si vuole arrivare

in forma, un intervento, una gravidanza: i motivi per desiderare di perdere peso in poco tempo sono tra i più vari».

«La dieta Sorrentino» è famosa, lui si è affermato per la sua scienza e conoscenza, per il modo di operare e lavorare. «Mangiare bene senza privarsi di nulla, per dimagrire e restare magri. Uno slogan che tutti i miei pazienti apprendono e memorizzano immediatamente e che negli anni ha aiutato centinaia e centinaia di persone a rimettersi in forma». Lo dice e lo scrive in un libro dove ogni pagina per il lettore non scientifico, magari bisognoso, anche solo curioso, è una scoperta, un tesoro. Anche quando parla di termogenesi indotta dagli alimenti, argomento un po' ostico ma necessario per chi affronta un percorso dietetico, è chiaro. Scorrevoli e piacevoli da leg-

gere le sue ricette, un capitolo interessantissimo, come quello dedicato alle forme di digiuno. Sempre sotto controllo medico.

Se si segue quello che dice è impossibile non perdere peso, anche per i più recidivi pazienti dei dietologi. Una delle prime domande che ti viene fatta nel suo studio è: «Che cosa le piace mangiare?». Chiunque avrebbe paura di vedersi portare via la sua razione di formaggi, pasta, pizza, sushi. Invece Sorrentino ti sorprende e ti lascia mangiare anche quello che in una normale dieta non avresti più toccato. Con raziocinio, con cultura scientifica, la sua. Ma resta una forma di incoraggiamento che ti dà la spinta ideale per iniziare. La giusta dose di sofferenza e fatica, perdendo peso, ma mai il sorriso.